Meditación

Plan Semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Hora							
Duración							

Cosas que agradecer

Escribe cada día 3 cosas, eventos o situaciones que te hayan hecho feliz o por lo que estés agradecida. Piensa en ellas y respira hondo.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo